

特集 調査・研究からみる女性アスリートの現状とサポート

女性アスリートが抱える心理的課題の抽出—女性エリート選手への心理サポートプログラム開発へ向けた取り組み—

Extraction of psychological problems of female athletes -Efforts toward for development of psychological support programs for elite female athletes-

實宝希祥¹⁾, 奥野真由²⁾, 片上絵梨子³⁾, 近藤みどり¹⁾,
清水聖志人⁴⁾, 土屋裕睦¹⁾

Kisho Zippo¹⁾, Mayu Okuno²⁾, Eriko Katagami³⁾, Midori Kondo¹⁾,
Seshito Shimizu¹⁾, Hironobu Tsuchiya¹⁾

Abstract : Psychological problems faced by women athletes were investigated from various perspectives, including the menstrual dysfunction and sports environment to develop a psychological support program for female athletes. A questionnaire was administered to women athletes (N=147). The participants were classified into two groups to compare performance: athletes with participation in international athletic events (N=67) and those with participation in national athletic meetings (N=80). Participants were asked to respond about the conditions and incidents they had experienced during the last two or three months using a five-point scale ranging between 1 (Not at all) to 5 (Very often). They were also requested to freely describe their current physical and psychological difficulties and problems, as well as interpersonal relationships, among others. The results of free description were categorized using the KJ method. Results indicated that female athletes participation in international athletic events had problems related to the environment, such as the small size of practice fields and the insufficient number of female staff members. On the other hand, those with participating in national athletic meetings complained of the decline in concentration because of period pain, among others. It is suggested that athletes with participation in international athletic events might maintain their concentration without being affected by physiological conditions. Moreover, clear differences in problems characteristic to female athletes such as period pain were indicated based on the athletes' performance levels, which should be taken into consideration in developing a psychological support program for elite female athletes.

Key words: female athletes, psychological support, psychological problems

キーワード：女性アスリート、心理サポート、心理的課題

1 大阪体育大学、2 久留米大学、3 共立女子大学、4 一般社団法人 Sports Design Lab

1 Osaka University of Health and Sport sciences、2 Kurume University、3 Kyoritsu Women's University、4 Sports Design Lab

E-mail: tsuchiya@ouhs.ac.jp

I. 緒言

2016年に開催された第31回オリンピック競技大会（ブラジル・リオデジャネイロ）において、日本選手団が獲得した金メダル12個のうち7個を女性が獲得しており、我が国における女性アスリートの活躍がめざましい。中でも女子レスリングにおいて伊調馨選手が4大会連続で金メダルを獲得したことは、世界中に大きなインパクトを与えた。女性アスリートが活躍する一方、女性アスリート特有の疾患、運動性無月経をはじめとした女性アスリートの三主徴への対応は大きな課題となっている。女性アスリートのコンディションを改善するため、これまでに蓄積されてきたスポーツ医・科学的知見を競技現場へ還元していくことが肝要となる。文部科学省委託事業として「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」がスタートし、主にスポーツ医学やスポーツ生理学の領域より調査研究や介入研究、サポートシステムの活用及び、トランスレーショナル研究が推進されている。その成果がカンファレンスやシンポジウムにて発信されていることに加え、アウトリーチ活動が積極的に展開されていることで、女性アスリートの競技環境が徐々に整っていることがうかがえる。国策として、女性アスリートの育成・支援プロジェクトに加え、発掘・育成・強化事業が推進される過程にて新たな課題として挙げられるのが、心理面のサポートがタレント及び強化アスリートにリーチできていないことである。特に、育成年代のタレント（U-15世代～U-20世代のユース全般）が、発達に伴う著しい心身の成長の中で女性アスリート特有の課題に対応し、競技力向上につなげるための心理的なサポートは必要不可欠であると考えられる。またナショナルチームにて強化されているアスリートに関しては、2020年東京オリンピック・パラリンピックを控え、自国開催の重圧の中でピークパフォーマンスを発揮する

ための心理サポート体制を構築することは急務であると推察される。組織間、競技レベル間、世代間等を越えて女性アスリートの心理的側面をサポートするための仕組みが必要である。

女性アスリートは男性アスリートに比べて、全体的にストレス反応が高いことが明らかとなっている⁶⁾。女性アスリートのストレスについての調査研究によると、女性アスリートの経験し得るストレスは、大きく競技ストレスと日常ストレスに分類されている²⁾。競技ストレスは、ハラスメント・差別、競技力不振・競技環境で構成され、日常ストレスは体型の維持・変化、ジェンダー、月経で構成されている。このような女性特有のストレスがストレス反応を高める可能性が示唆されており、各ストレスを経験した女性アスリートが対処できるスキルを身につけることや、ストレス軽減のための支援提供や環境改善の重要性がうかがえる。また、女性の育成タレントや強化アスリートは、身体的なストレスはもとより精神的なストレスが起因して月経現象の異常をきたす「運動性無月経」が日常生活はもとよりパフォーマンス向上を阻害する要因となる。運動性無月経は、摂食障害や疲労骨折などの女性アスリートの三主徴と相互に関連することが報告されており、精神的・身体的ストレス、体重の減少、ホルモン環境の変化（ストレスホルモンの増大）、などの関与が示されている³⁾。特に、精神的ストレスなど一定限度以上の強い刺激は、月経の周期性に障害を与え、ホルモン分泌の異常を招き、結果として稀発月経や無月経に至ると考えられている。このような身体・生理的な課題の他にも、女性アスリートが抱える課題は、心理・社会的な課題や組織・環境的な課題にまで広がる⁷⁾女性アスリートの課題に関するエビデンスが蓄積され、スポーツ医学やスポーツ生理学の側面からの支援が展開されているものの、ハイパフォー

マンスレベルで活動する育成タレントや強化アスリートに対する心理的側面からのサポートプログラムは、あまり展開されていない。

以上のことから、女性アスリートへ向けた心理サポート実践プログラムの開発に先立ち、本研究では女性アスリートの抱える心理的な課題を、月経や競技環境など様々な視点から明らかにすることを目的とした。

Ⅱ. 方法

本研究の実施については、大阪体育大学研究倫理審査委員会より承認を得た。

1. 調査対象者

調査対象者は女性アスリート 147 名であり、競技の内訳は格闘技系競技種目選手 75 名、ネット型競技種目選手 38 名、球技系競技種目選手 34 名であった。競技レベル間の比較を行うため最高成績から、国際大会出場以上選手 67 名（平均年齢 18.42 ± 2.92 歳）と国内大会出場以上選手 80 名（平均年齢 18.54 ± 2.11 歳）に分けた。

2. 調査内容と分析方法

調査については、集合調査法にて実施した。調査に用いた質問紙は、女性スポーツ選手用競技ストレスサー尺度及び、女性スポーツ選手用日常生活ストレスサー尺度 2) を基に、以下について実施した。

1) フェースシート

競技種目、年齢、最高成績の回答を求めた。

2) 最近（2～3 ヶ月）の競技・日常生活における状態

身体的な状態、心理的な状態、対人関係における状態について全 15 項目から構成されており、「まったくなかった」から「とても多くあった」までの 5 件法により回答を求めた。得られた結果

を群毎に平均し、t 検定により群間の比較を行った。

3) 最近（2～3 ヶ月）の競技・日常生活における出来事

環境に関する質問、身体的な状態に関する質問、三主徴に関する質問について全 39 項目から構成されており、「まったくなかった」から「とても多くあった」までの 5 件法により回答を求めた。得られた結果を群毎に平均し、t 検定により群間の比較を行った。

4) 現在困難に感じていることや直面している課題

自由記述により、女性特有の課題に関する悩み事や困っていること、あなたが感じている競技や日常生活における悩みごとや困っていること（身体面、心理面、対人関係、その他）について回答をしてもらった。自由記述については、スポーツ心理学を専門とする専門家 2 名で熟読し、競技レベル毎に KJ 法¹⁾によりカテゴリー化した。

5) 今後受けたいと思う心理サポートプログラム

今後受けたいと思う心理サポートプログラムについて回答（複数回答可）してもらった。

以上の質問項目から、今回は 2) ～4) の結果について報告する。

Ⅲ. 結果と考察

1. 最近（2～3 ヶ月）の競技・日常生活における状態

最近（2～3 ヶ月）の競技・日常生活における状態について、「スポーツに対する希望が持てない」の質問項目においてのみ、国内大会出場選手の平均値の方が高い結果となった（表 1）。

2. 最近（2～3 ヶ月）の競技・日常生活における出来事

最近（2～3 ヶ月）の競技・日常生活における出

女性アスリートが抱える心理的課題の抽出

表 1. 最近（2～3 ヶ月）の競技・日常生活における状態

質問項目	国際大会出場以上選手 (n=67)		国内大会出場以上選手 (n=80)		t 値	p 値
	M	SD	M	SD		
1 身体が重く感じる	3.33	1.11	3.71	1.00	1.97	.05
2 身体がひどく疲れる	3.42	1.11	3.70	1.03	1.59	.11
3 身体が思うように動かない	3.39	1.11	3.31	1.07	0.42	.68
4 スポーツに対する希望が持てない	1.72	0.94	2.15	1.01	2.66	.01*
5 スポーツをすることの意味・目的を見いだせない	2.19	1.26	2.38	1.06	1.01	.31
6 試合・大会へのモチベーションが上がらない	1.94	1.08	2.06	1.03	0.69	.48
7 すぐかっとなる	2.49	1.10	2.49	1.14	0.02	.97
8 おこりっぽい	2.63	1.19	2.46	1.17	0.83	.40
9 不機嫌だ	2.61	1.22	2.40	1.09	1.11	.27
10 誰にも会いたくない	1.97	1.25	2.08	1.20	0.52	.60
11 他者と話すのが嫌だ	1.93	1.21	2.05	1.11	0.64	.51
12 他者が信じられない	2.24	1.26	2.35	1.17	0.55	.59
13 不安な気持ちだ	3.12	1.13	3.11	1.24	0.03	.97
14 次々と良くないことを考えてしまう	3.01	1.23	3.11	1.31	0.46	.64
15 気分が落ち込んでいる	3.01	1.04	2.89	1.25	0.65	.51

* $p < .05$

表 2. 最近（2～3 ヶ月）の競技・日常生活における出来事

	国際大会出場レベル選手 (n=67)		国内大会出場レベル選手 (n=80)		t 値	p 値
	M	SD	M	SD		
1 練習場所が狭いこと	1.72	1.03	1.31	0.64	2.88	.001*
2 練習場のトイレやシャワー室が衛生的でないこと	1.78	1.08	1.51	0.82	1.67	.09
3 スポーツに関わる女性スタッフが少ない（いない）こと	2.61	1.50	2.11	1.21	2.22	.02*
4 指導者がきちんと指導してくれていないこと	1.37	0.64	1.56	0.82	1.53	.13
5 競技関係者から身体をさわられること	1.15	0.43	1.13	0.43	0.31	.75
6 競技関係者から食事やデートに誘われること	1.18	0.62	1.11	0.39	0.78	.43
7 競技関係者からひびいた言葉や冗談を言われること	1.37	0.90	1.19	0.55	1.53	.13
8 女性のスポーツ参加への期待が低いこと	1.34	0.66	1.48	0.79	1.07	.28
9 練習場が自由に使用できないこと	1.24	0.58	1.24	0.53	0.01	.98
10 競技関係者から酒の酌や無理な飲酒を強要されること	1.03	0.24	1.10	0.37	1.31	.19
11 女性のスポーツ参加が困難なこと	1.15	0.47	1.28	0.66	1.34	.18
12 女性のスポーツ参加への理解が得られないこと	1.18	0.52	1.24	0.60	0.50	.61
13 競技を行うための用具・器具が少ない（十分でない）こと	1.42	0.90	1.34	0.76	0.68	.49
14 競技を行うための用具・器具が古いこと	1.64	1.05	1.48	0.92	0.95	.34
15 怪我・病気をして練習ができないこと	2.72	1.54	2.19	1.52	1.70	.09
16 女性のスポーツ参加に対してネガティブなイメージがあること	1.31	0.80	1.37	0.73	0.58	.56
17 競技パフォーマンスが低下すること	2.49	1.38	2.39	1.26	0.14	.88
18 女性中心のスポーツの注目度が低いこと	1.58	0.99	1.64	0.93	0.72	.47
19 競技関係者から性的な経験や性生活について聞かれること	1.27	0.70	1.12	0.44	1.20	.23
20 競技関係者から容姿に関する言葉をいわれること	1.52	1.15	1.42	0.90	0.73	.46
21 チームメイトとの関係が悪いこと	1.97	1.17	2.09	1.14	0.67	.50
22 脂肪がつき、体つきが丸みがおびること	2.93	1.30	2.84	1.28	0.23	.81
23 顔つきがきつくなること	1.99	1.10	1.91	1.19	0.05	.95
24 カロリーを摂り過ぎないようにしなければいけないこと	2.79	1.31	2.81	1.41	0.01	.98
25 試合に出られない（出る機会が減ること）こと	2.18	1.36	2.79	1.38	3.35	.001*
26 恋愛・結婚をするタイミングが難しいこと	1.90	1.19	2.04	1.16	0.85	.39
27 試合や練習の努力や成果が、他者に認められないこと	2.24	1.15	2.45	1.17	1.09	.27
28 筋肉がつき、腕や脚が太くなること	3.07	1.44	3.28	1.38	0.85	.39
29 体重が減らないこと	2.84	1.34	3.31	1.49	2.01	.04*
30 頼りにされること	2.96	1.03	3.00	1.01	0.46	.64
31 自分自身が「女性らしさ」のイメージと異なること	2.67	1.26	2.81	1.31	0.70	.48
32 月経時に不快感があること	2.48	1.44	2.94	1.42	1.74	.08
33 妊娠により競技に支障が出る（かもしれない）こと	1.30	0.75	1.19	0.58	0.52	.59
34 月経時に体調不良（吐き気、頭痛など）があること	2.28	1.44	2.84	1.59	2.16	.03*
35 試合や大会に月経が重なること	2.84	1.47	2.91	1.55	0.19	.84
36 周りの人からの期待やプレッシャーを感じる	3.16	1.28	2.86	1.26	1.42	.15
37 月経痛があること	2.96	1.54	3.31	1.54	1.39	.16
38 月経中に調子が上がらないこと	2.69	1.38	3.20	1.24	2.36	.01*
39 食べたいものを我慢しなければいけないこと	2.87	1.34	2.84	1.46	0.12	.90

* $p < .05$

来事について、「練習場所が狭いこと」、「スポーツの質問項目において、国際大会出場選手の平均値が高かった。対して、「試合に出られないこと」、「体重が減らないこと」、「月経時に体調不良（吐き気、頭痛など）があること」、「月経中に調子が上がらないこと」については、国内大会出場選手の方が高い結果となった（表2）。

国際大会出場以上選手においては、環境面での練習場所やスタッフの不十分さを課題と感じていることが明らかとなった。対して、国内大会出場以上選手では、試合に出られないことや、体重管理、月経による不調といった自身の課題について、国際大会出場以上選手より多く経験していることが明らかとなった。

3. 現在困難に感じていることや直面している課題

スポーツ心理学を専門とする専門家2名で、KJ法¹⁾により、国際大会出場以上選手のカテゴリー一覧を表3、国内大会出場以上選手のカテゴリー一覧を表4に示した。なお、質問項目毎にカテゴリー件数の割合を示した。

質問項目を「」、カテゴリーを【】で表記した。

「女性特有の課題に関する悩み事や困っていること」について、国際大会出場以上選手において抽出されたカテゴリー名は、【生理→漠然とした不安（生理によって漠然とした不安感情が生起する）】、【生理→モチベーション（生理によりモチ

表3. 現在困難に感じていることや直面している課題におけるカテゴリー一覧（国際大会出場以上選手）

質問項目	カテゴリー	件数	%
女性特有の課題に関する悩み事や困っていること	生理→漠然とした不安	24	83
	生理→モチベーション	5	17
あなたが感じている競技や日常生活にける悩み事や困っていること（身体面）	生理	21	43
	怪我	10	20
	体重管理	8	16
	疲労	7	14
	痛み	3	6
	実力発揮不安	28	56
あなたが感じている競技や日常生活にける悩み事や困っていること（心理面）	モチベーション	10	20
	他者からの期待	4	8
	生理	3	6
	将来	3	6
	他者	2	4
	コミュニケーションスキル	12	48
あなたが感じている競技や日常生活にける悩み事や困っていること（対人関係）	対人反応	5	20
	対人違和感	3	12
	他者比較	3	12
	対人拒否	2	8
あなたが感じている競技や日常生活にける悩み事や困っていること（その他）	学業	11	73
	移動	2	13
	疲労	1	7
	チーム	1	7

表 4. 現在困難に感じていることや直面している課題におけるカテゴリー一覧（国内大会出場以上選手）

質問項目	カテゴリー	件数	%
女性特有の課題に関する悩み事や困っていること	生理→漠然とした不安	20	65
	生理→注意散漫	7	23
	生理→モチベーション	4	13
あなたが感じている競技や日常生活にける悩み事や困っていること（身体面）	体重管理	22	35
	生理	15	24
	怪我	12	19
	疲労	5	8
	痛み	5	8
	容姿	3	5
あなたが感じている競技や日常生活にける悩み事や困っていること（心理面）	実力発揮不安	27	46
	プレッシャー	13	22
	モチベーション	8	14
	注意散漫	6	10
	将来	4	7
	生理	1	2
あなたが感じている競技や日常生活にける悩み事や困っていること（対人関係）	コミュニケーションスキル	14	44
	対人違和感	13	41
	対人反応	5	16
あなたが感じている競技や日常生活にける悩み事や困っていること（その他）	学業	9	56
	対人関係	4	25
	キャリア	3	19

ベーションが低下する)】であった。国内大会出場以上選手では、【生理→漠然とした不安】、【生理→注意散漫(生理痛などにより集中力が低下する)】、【生理→モチベーション】が抽出された。国内大会出場以上選手でのみ抽出された【生理→注意散漫】については、「最近2～3ヶ月の競技・日常生活における出来事」においても、月経中の不調が挙げられており、対応した結果であった。国際大会出場以上選手では、月経などの生理現象に左右されることなく、競技における注意集中を保つことができていると考えられる。

「身体面についてあなたが感じている競技や日常生活における悩みごとや困っていること」について、国際大会出場以上選手において抽出されたカテゴリー名は、【生理】、【怪我】、【体重管理】、【疲労】、【痛み】であった。国内大会出場以上選手

では、【体重管理】、【生理】、【怪我】、【疲労】、【痛み】、【容姿】であった。「容姿(自身の容姿に関することを気にする)」のカテゴリーのみ競技レベル間で異なった。競技継続による身体の変化を同年代と比べてしまうなどの記述があり、競技以外のことへ注意が向いている場合があると考えられる。また、共通して見られた【体重管理】について、無理な体重コントロールは月経周期異常などをもたらすことが報告されている⁸⁾。特に女性アスリートにおいては、競技レベルに関係なく共通して留意すべき点として考えられる。

「心理面についてあなたが感じている競技や日常生活における悩みごとや困っていること」について、国際大会出場以上選手において抽出されたカテゴリー名は、【実力発揮不安(試合において実力発揮できるかが不安である)】、【モチベーショ

ン】、【他者からの期待】、【生理】、【将来】、【他者】であった。国内大会出場以上選手では、【実力発揮不安】、【プレッシャー】、【モチベーション】、【注意散漫】、【将来】、【生理】、であった。特に国の代表となる国際大会出場以上選手では、自身と直接関係のない人々（マスコミなど）からの期待を背負うことになる。多くの期待を受けながら、自身のピークパフォーマンスを発揮することに対して、選手自身が課題として感じていると考えられる。周囲からの期待は時として、精神的負担になり⁵⁾、バーンアウト（燃え尽き症候群）につながることも報告されている。

「対人関係についてあなたが感じている競技や日常生活における悩みごとや困っていること」について、国際大会出場以上選手において抽出されたカテゴリー名は、【コミュニケーションスキル（他者と十分な意思疎通を行うことに課題を感じている）】、【対人反応（他者との関わりから心的な変化を得ている）】、【対人違和感（他者との関わりがうまくいかない）】、【他者比較（他者と自身を比較する）】、【対人拒否（他者との関わりを拒否する）】であった。国内大会出場以上選手では、【コミュニケーションスキル】、【対人違和感】、【対人反応】であった。競技レベルに関係なく、他者との関わり方について課題を感じている選手が多いことが明らかとなった。

「その他についてあなたが感じている競技や日常生活における悩みごとや困っていること」について、国際大会出場以上選手において抽出されたカテゴリー名は、【学業（学業とスポーツの両立に課題を感じている）】、【移動】、【疲労】、【チーム】であった。国内大会出場以上選手では、【学業】、【対人関係】、【キャリア不安（キャリアについて不安を抱いている）】であった。調査対象者には学生も含まれており、競技と学業の両立は競技レベルに関係なく、選手の課題となっていると考えら

れる。試合などで講義を欠席しなければならない場合も多く、学業との両立を図るには大学や高校などの教育機関との連携も重要となってくる。また、国際大会出場以上選手は、国内外問わず移動が多く、特に国外への飛行機での長距離の移動では、肺動脈血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）や、時差ボケによるサーカディアンリズムの乱れなどにより、パフォーマンスへの悪影響も考えられる。心身のコンディショニングの観点から考えると、このような移動に関する対応も必要となってくる。国内出場選手では、キャリアに対する不安が抽出された。スポーツ基本計画⁴⁾において、アスリートのキャリア形成支援は各団体が個別に行っているものの、十分でないことが指摘されている。最近（23ヶ月）の競技・日常生活における状態についての質問項目においても「スポーツに対する希望が持てない」回答が、国内出場選手で高い値を示しており、将来に関する不安を抱えていることがわかる。スポーツ活動そのものも含め、未だキャリアに関する十分なサポートを受けることができていないことが考えられる。

4. まとめ

本研究の結果から、競技レベル間において異なる課題が抽出され、心理サポートプログラム開発へ繋がる知見が得られた。特に女性アスリート特有の課題としては、月経周期による心身のコンディショニングの難しさが挙げられるであろう。本研究からも、競技レベル間で異なる点はあるものの、共通して生理からの課題が挙げられていた。そのほかの課題として、【他者からの期待】や他者との関わり方について、【キャリア】など、競技レベル間で異なる課題が挙げられた。今後、心理サポートプログラムを開発する上で、競技レベルに問わず女性アスリート全般へ実施可能なプログラムとは別に、競技レベルに合わせた心理サポート

プログラムを検討する必要がある。

付記

本研究はスポーツ庁委託事業「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」調査研究の支援のもと実施された。なお、本研究の一部は European College of Sport Science Prague 2019 で発表予定である。

文献

- 1) 川喜田二郎. 発想法—創造性開発のために. 中央公論社, 1967.
- 2) 煙山千尋, 尼崎光洋. 女性スポーツ選手のストレスサーとストレス反応, *Female athlete triad* との関連. *ストレス科学研究*, 28:26-34, 2013.
- 3) 国立スポーツ科学センター. 女性アスリート指導者のためのハンドブック 女性アスリートの三主徴. <https://www.jpnsport.go.jp/jiss/gaiyou/jigyoku/houkoku/nenpo/tabid/1112/Default.aspx> (2019 年 1 月 15 日).
- 4) 文部科学省. スポーツ基本計画. http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/plan/index.htm (2019 年 1 月 10 日).
- 5) 中込四郎, 岸順治. 運動選手のバーンアウト発生機序に関する事例研究. *体育学研究*, 35: 313-323, 1991.
- 6) 渋谷崇行, 小泉昌幸. 高校運動部員用ストレス反応尺度の作成. *スポーツ心理学研究*, 26(1): 19-28, 1999.
- 7) 順天堂大学. マルチサポート事業 女性アスリートの戦略的強化支援方策に関する調査研究, 2013.
- 8) 目崎登, 村井文江, 山口香, 中村良三. 高校女子柔道選手の月経現象の現状. *柔道科学研究*, 7: 1-6, 2002.